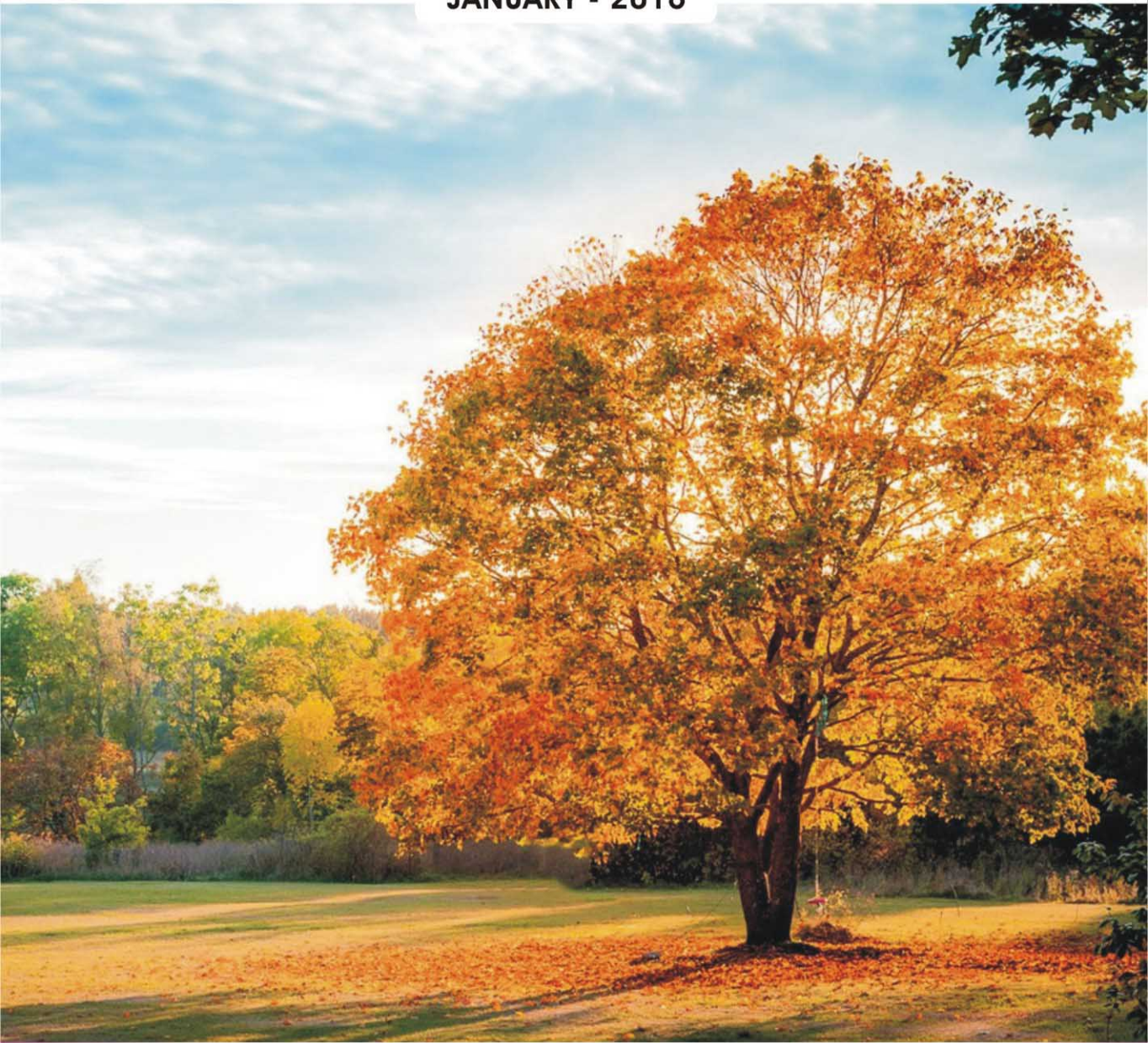


# DERAWAL PATRIKA

— डेरावाल पत्रिका —

JANUARY - 2016



**ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)**

F/27-28, KIRTI NAGAR, NEW DELHI-110015, TEL. : 011-25936132, 9250810522  
E-mail : [info@derawalsahayaksabha.com](mailto:info@derawalsahayaksabha.com), Web : [www.derawalsahayaksabha.com](http://www.derawalsahayaksabha.com)

*With Best Compliments From:*



**Suresh Kumar Nangia**

(S/o LATE SHRI PURAN CHAND NANGIA)

- **NANGIA CONSTRUCTIONS INDIA PVT. LTD.**
- **VANG INFRASTRUCTURES PVT. LTD.**
- **ANANDA EXPORTS**
- **GSS EXPORTS**
- **STATIONERY STATION**

---

**C-6, East Of Kailash, New Delhi 110065**

**Tel: 9582704859**

**Tel. : 011-26840491 Fax : 011-26840493**

**e-mail : [suresh@nangiagroup.com](mailto:suresh@nangiagroup.com)  
[sknangia10@gmail.com](mailto:sknangia10@gmail.com)**



# DERAWAL PATRIKA

MONTHLY

सम्पादक मण्डल

चेयरमैन जी. डी. नागिया	प्रकाशक एम.एम. मेहता	सम्पादक एल.एन. मेहता	प्रधान सुरेन्द्र कुमार मेहता
---------------------------	-------------------------	-------------------------	---------------------------------

R. No. DL(W)10/2082/15-17

Vol. : 55

No. : 01

JANUARY - 2015

PRICE :

₹ 20.00 (Per Copy)

Annual : ₹ 200.00 only

Owner :



**ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)**

Derawal Bhawan, F-27 & 28,  
Kirti Nagar, New Delhi-110015  
Ph. : 25936132, 9250810522

Printer, Publisher & Place of Publication :

**M. M. MEHTA**

D-57, Kirti Nagar, New Delhi-110015  
Ph.: (O) 25100716, (R) 25195776

Editor :

**L.N. MEHTA**

C-109, Kirti Nagar, New Delhi-15  
Ph. : 9891422416, 9810626787

Proof Reader :

**SITA RAM BHUTANI**

F-36, Kirti Nagar, New Delhi-15  
Phone : 25460381

Printed at :

**EMKAY PRINTERS**

F- 75, Kirti Nagar, New Delhi-15  
Ph.: 41425446, 9312241788

**DERAWAL BHAWAN**

Bhalla Road, Haridwar  
Phone : 01334-227221

## IN THIS ISSUE

Band Baja and Shor-sharaba	Editor	05
"Supreme Self Realisation !"	Ms. Kushal Gogia	07
Play Time for Parents & Grand Parents	Prof. Sudesh Gogia	09
The Pain is Now Less Than the Fear	Hemakshi Soni	10
Yes, You can Cancel a Sale Deed	Sunil Tyagi	11
Soak in Some Sun	Dr. Anjali Mukerjee	12
Control Your Obsession	—	13
Matrimonial Service, Kirti Nagar	M.L. Bhutani /	18
	Y.K. Bhutani	
Matrimonial Service, South Delhi	Ashutosh Sharma	20
कमला की डायरी से....	कमला मेहता	21
अच्छी नागरिकता ही देशभक्ति है	जीवन मेहता	23
अलविदा वर्ष - 2015	चतुर्भुज अरोड़ा	25
तीन बातें याद	के.एन. नागपाल	26
हरिद्वार में इस वर्ष अर्द्धकुम्भ मेले....	—	26
‘कुछ पुरानी यादे’	प्रभु दयाल सतीजा	27
कब स्वत्म होगी नफरत की सरहदें?	प्रो. सुदेश गोगिया	29
अपनी बेईमानी को खुद तिरोहित करना होगा!	श्रीमती कुशल गोगिया	31
कुछ अनुभवी बातें	प्रभु दयाल सतीजा	32
शाकाहार या मांसाहार निर्णय आपका	बी0 एस0 बेदी	33
मानव की उन्नति के लिए पशु सृष्टि की उपयोगिता	बी0 एस0 बेदी	33
स्वास्थ्य रक्षा	महिन्द्र बुद्धिराजा	33
	कवर पेज	1-2 & 34-35

लेखक के विचारों से सम्पादक का सहमत होना अनिवार्य नहीं है। रचनाओं में अभिव्यक्त विचार लेखकों के अपने हैं। उन पर सम्पादक मण्डल का सहमत होना आवश्यक नहीं है। इन विचारों पर किसी प्रकार के आक्षेप का दायित्व भी लेखकों का ही है।  
— सम्पादक



**ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)**

F-27 & 28, KIRTI NAGAR, New Delhi-15, T. : 011-25936132, 9250810522  
E-mail : info@derawalsahayaksabha.com, delhi@derawalsahayaksabha.com  
Web : www.derawalsahayaksabha.com



# ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

at F-27 & 28, Kirti Nagar, New Delhi-110015 | Ph. : 011-25936132

in affiliation with **DERAWAL SEWA SANGH (Regd.)**  
have now opened



## DERAWAL HEALTHCARE CENTRE

*Following Facilities are Available*

### SPECIALIZED PHYSIOTHERAPY TREATMENT WITH MODERN EQUIPMENTS FOR

- |                     |                           |                                   |
|---------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| ☞ Joint Pain        | ☞ Sprains & Strains       | ☞ Sports Injuries                 |
| ☞ Backaches         | ☞ Arthritis               | ☞ Osteoporosis                    |
| ☞ Sciatica          | ☞ Post Fracture Stiffness | ☞ Cardio-Pulmonary Rehabilitation |
| ☞ Neck Pain         | ☞ Stress                  | ☞ Hemiplegia/Stroke               |
| ☞ Torticollis       | ☞ Obesity                 | ☞ Slipped Disc.                   |
| ☞ Spondylitis       | ☞ Heal Pain               | ☞ Carpal Tunnel Syndrome          |
| ☞ Spondylolisthesis | ☞ Pre Natal Cases         | ☞ Tarsal Tunnel Syndrome          |
| ☞ Frozen Shoulder   | ☞ Post Natal Cases        | ☞ Flat Foot, High Arch Foot       |

#### HOMEOPATHY

4: 30 pm to 6 : 00 pm  
Monday to Saturday

#### PHYSIOTHERAPY CENTRE

3:30 pm to 5:30 pm  
Monday to Saturday

#### MEDICAL CHECKUP

10:00 am to 1 : 30 pm  
Monday to Saturday

## "APPEAL FOR DONATION"

*You may donate Generously for Good Cause*

{ अपने हाथों से की गई दान की सेवा होठों से }  
{ की गई ईश्वर की प्रार्थना से अधिक पवित्र है। }



# Editorial



## BAND BAJA AND SHOR-SHARABA

It was heartening to see a recent report in the News Paper that most of the young couples today wish to have small and simple wedding functions without much stress and shor-sharaba. But we hardly notice such wishes getting translated into action. Weddings continue to be vibrant and grand affair. Multiple celebrations relevant to the occasion and larger than life decorations with magnificent look, sometimes give a feeling of competitive race between various venues for an award of national importance. Amount of money involved in organising such grand events seems to be beyond any limits.

Many years ago late Shri Girdhari Lal ji Ahuja wrote an article in Derawal Patrika highlighting the need for reforms in wedding functions making them simple and less expensive. He was also very emphatic for banning bhangra dances in our marriage processions especially by ladies calling these as BANDAR -NAACH. But all this has remained only of an academic interest. As we all know social reforms need much more than only discussions in meetings. If we have any agenda for social uplift of atleast some levels in our society, this is an important issue which needs serious thinking. Some communities have regularly been active in this area by arranging simple marriages. The system has been popular as it has benefitted the sections of society unable to afford lavishness prevailing all around.

At the same time, there is an increasing need to reduce colossal wastage of food in weddings and parties. After the guests have left, one of the most disheartening sights at a wedding venue is that of kilos of food being scraped off plates into the bins.

Seeing such wastage on a huge scale, food waste management itself has become an important area needing attention. It is estimated that food thrown at weddings and parties is enough to feed Delhi's homeless for a day. Apart from bothering about food waste management, we ourselves as also our children have to learn to avoid wastage. We have to fill our plate upto the level we can eat. Food is available in plenty but our capacity to digest is limited. Let us ensure that our aim is not to WASTE.

**MEERA BHARAT MAHAAN**

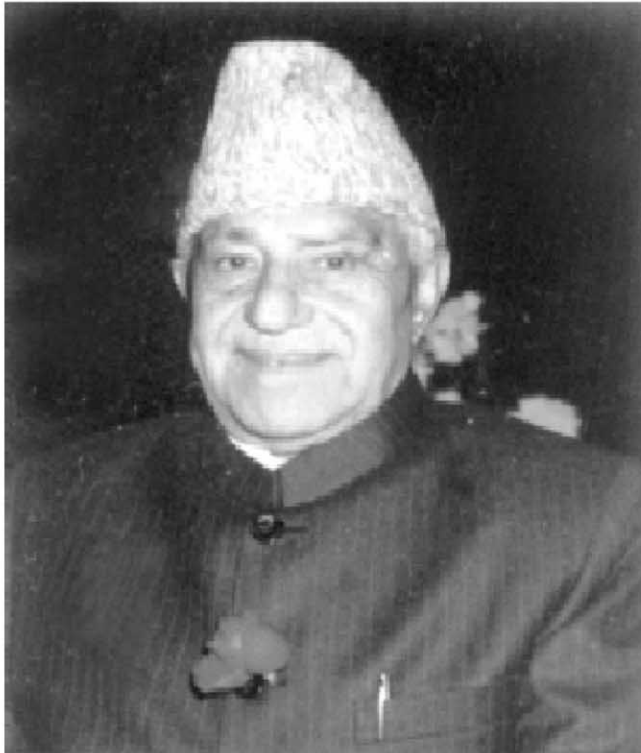
— EDITOR

### THOUGHT OF THE MONTH

*"The woods are lonely, dark and deep, but I have promises to keep, and miles to go before I sleep."*

—ROCK FORD

**Remembrances In Everlasting &  
LOVING MEMORY of our beloved  
PITA JI**



(25.05.1924 - 05.01.2004)

**SHRI PURAN CHAND NANGIA**

Patron

All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.)

*Your Presence & Blessings will always be with us*

*Deeply Missed and Fondly Remembered by :*

**SURESH, RAJAY, SAROJ, VANITA, PRIYA, AJAY  
ALL GRAND CHILDREN AND NANGIA FAMILY**

---

# "SUPREME SELF REALISATION !"

God pervades within all of us. Do you think God lives in temples, mosques churches etc? People carry out strenuous journeys for 'teerth sthans' in difficult terrains of mountains to search 'Him'. But come back after spending lot of money and time with a '**huge hangover**' of despair! After their back to work to mundane life, it takes them to a lot till they realize what their mind and soul was searching and craving was **how to bubble with love, faith, ecstasy and joy** in every day life!

'Truly, God lives within all of us. Then how to look **within**? We search 'Him' every where, but never within ourselves. It's rather paradoxical as it counts! It's a great wonder and a well-defined truth that we loose sight of God; 'He' is hiding within all of us!

## WHAT GOD HAS GIVEN US?

Instead have a look around what God has not given us! Our '**intelligence**' - '**Buddhi**' the 'prime-gift' of life. Are we really loving and grateful to Him for the most precious and priceless gift by God? Do we express a sense of gratitude in our life, in day-today pursuits, in our endeavours?

Shruti says :

Live instinctively, from moment to moment! Instead of making long-term plans in life be happy, contented and

grateful, moment-by moment in life! Why do you want to live in the unforeseen future? Even a dog's life is one unbroken straight! Life is marked by '**love**', '**devotion**' and '**gratitude**' to the one who sustains it. '**Divinity**' and '**generosity**' are its defining property!

Why can't we give up being **miserable** about our 'past-misfortunes' and 'mistakes'? Can we stop worrying about what is going to happen in the near or distant future? Why don't we accept the life as it comes? Learn simply to be loyal and prayerful to God and abide the laws of Nature' and its manifestations!

Impose such little but disciplined things in life on yourself! You'll live with ease and happiness! No misery, no sorrow! But bliss, ecstasy and happiness! Now no more '**future happiness**'!

**"This is the essence of all 'Dharmas' and 'religions' in the World!"**

It says in Sanskrit :

"Tat twam asi"

"You are That"

"You're the object of your search"

In whatever the way, your intellect accepts this gesture!

This is what we call : "**SUPREME SELF – REALISATION!**"

— Ms. Kushal Gogia





## ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.) WISHES

### A VERY HAPPY & PROSPEROUS BIRTHDAY

to following Derawal Life Members for the months of Jan. & Feb.

#### JANUARY

Sh. M.M. Mehta	1st Jan.
Sh. O. P. Rajpal	1st Jan.
Sh. Jagdish Lal Thakur	1st Jan.
Sh. G.K. Bhatia	1st Jan.
Sh. Prabhu Dayal Satija	4th Jan.
Sh. Suresh Chander Chaudhary	6th Jan.
Sh. Gaurav Khara	8th Jan.
Sh. Subhash Guglani	8th Jan.
Sh. Vibhu Bhatia	9th Jan.
Sh. Mohit Ahuja	10th Jan
Sh. Chander Shekhar Sharma	13th Jan
Smt. Rajni Jaitly	15th Jan
Sh. Jagdish Chader Batra	16th Jan

Sh. Sudarshan Pahwa	17th Jan.
Sh. Anurag Chawla	19th Jan.
Sh. Harish Chander Sehgal	24th Jan.
Sh. Om Parkash Mehta	28th Jan.

#### FEBRUARY

Sh. Ish Kumar Makkar	2nd Feb.
Sh. S.D. Nasa	5th Feb.
Sh. Samir Bhutani	6th Feb.
Sh. K.L. Grover	10th Feb.
Sh. Rajesh Mehta	12th Feb.
Sh. S.L. Sharma	20th Feb.
Sh. Bhushan Nangia	23rd Feb.
Sh. M. P. Dawar	24th Feb.
Sh. Vir Bhan Thakur	27th Feb.

## आजीवन सदस्यता (LIFE MEMBERSHIP)

बहुत समय से चल रहे अनुरोध पर ऑल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा (रजि.) कीर्तिनगर ने आजीवन सदस्यता देने का निश्चय किया है, जो पहले से ही सामान्य सदस्य हैं वह सिर्फ 2100 रुपये देकर आजीवन सदस्यता प्राप्त कर सकते हैं। सभा उन सब लोगों से अनुरोध करती है जो अभी तक सदस्य नहीं हैं खासकर Young Generation से वह भी बिरादरी से जुड़ें और आजीवन सदस्यता प्राप्त करें और अपनी बिरादरी की सेवा करें।

यहां पर हम उन सदस्यों से भी अनुरोध करते हैं जिनकी वार्षिक सदस्यता किन्हीं कारणों से जमा नहीं हो पायी। वह नीचे लिखे फोन पर श्री विनोद सेठी, मैनेजर - डेरावाल भवन, कीर्ति नगर, नई दिल्ली (फोन 2593 613 2, 9250810522) पर बात करके जमा करने का कष्ट करें।

सुरेन्द्र बुद्धिराजा  
सचिव

9810254630

---

## PLAY TIME FOR PARENTS & GRAND PARENTS

**Spending time in outdoors with your loved-ones in simple games actually re-energises you**

".....pithoo bannao, bachpan wapas le-aao..."

"..Kabbaddi-kabbaddi-kabbaddi..."

"...gulli-dandda khelo, sehat banaayo..."

"....challi-challi re-patang meri challi re, challi baadlo-ke paar..."

Introduce your child, growing adolescent boys and girls in such exciting outdoors, games and many others like 'stapu', 'kho-kho, tug-ofwar', 'rassa-kassi'. Such play, with no costs, are the perfect antidote to modern-day tensions and stresses. They actually work as the **'healing process'**, says Scot G Eberie, PhD, editor of the American Journal of Play.

With hectic work schedule, specially when both the parents are earning members, they find little time for such past time and just consider such play waste of time or meant only for children. Happy smiling family of children with parents and grand-parents is less subjected to diseases! This joy actually attract a greater supply of Universal Life Energy into every one's body. Some parents dabble in games like cricket, hockey or football the only recognized games. Medical experts at Chicago University point that adults too benefit enormously, sometimes rather more, from such play! This gives your child a colorful tie environment that is

ideal for learning and developing in them an instinct for growth and happiness in their life.

Children these days are choking themselves in their mobiles, lap-tops, I-pad, I-Pod, Whatts-up etc, so much that they find little time for such out door play. While such outdoor simple games have far reaching effects on the psyche of children! They develop the right social, emotional intelligence to face challenges, inculcating in them a sound foundation for adult life!

### **How to inculcate such play in children?**

First the elders e.g. parents & grandparents must change their mid-set that such play are old fashioned. They ought to be spontaneous and take the lead for such outdoor play in fresh open air. with love and compassion for their younger ones, go down in their memory lanes. Experts suggest that grandparents can play a pivotal role in this regard, children follow what elders do!

Recollect those innocent sweet memories what excited you, when you were a child or what activities you enjoyed the most in your childhood! Just incorporate them, in a playful mood! Playing with kids, will help you they experience the modern world through their children eyes, especially when they engage in 'pretend play'! It is a great way to unleash the beautiful lanes of your childhood!

---

## **Smiles and Laughter provide Health and Longevity :**

It's a great idea to take some time out for such out-door games and play in a near-by park or garden in the vicinity of greenery trees, plants and colourful flowers! It will not only take your mind off the problems & complexities of life on hand but will also charge you instantaneously with your loved ones with fresh energy and enthusiasm of life!

"By focusing one a game re-energizes over the weekend," says Clinical Expert of Vimhas, New Delhi. *"You just develop into a new person",* says a father of his twin-sons. *"I love playing childhood marbles 'gotti' with my daughter and am proud to say that I've taught my son to spin the 'top-lattu' just like I did when I was 'girl-child,* says Sheila Thakur the proud mother working as a Chief Executive in MNC. She further elaborated, *"This most nostalgia and reliving of my childhood could also act as an important emotional bridge between me and my growing daughters."* *"I teach my grand daughter how to share such fun with other children of the locality and how to get along with everyone,"* says the proud grand mother, retired principal of a Public School in New Delhi.

**Such play begin in anticipation and with great hope to understand the strength of body, mind & spirit!**

Such and more thought provoking thoughts are available in the book of Prof. Sudesh Gogia titled **"The Magic of Health, Laughter and Longevity."**

The book is available on line at mega stores :

flipkart.com  
notionpress.com  
amazon.com  
infibeam.com

– Prof. Sudesh Gogia

### **THE POETRY TRIALS - KENT**

## **THE PAIN IS NOW LESS THAN THE FEAR**

**The thud as he reaches the ground  
The lifeless bodies lying all around  
The sound of the gunshot  
But still we fought  
Through the pain and the cries  
And forgetting your bye-byes!  
The terror in the eyes  
Regretting all of the lies  
Death is just a step away  
We all pray in our special way  
Nobody wants it anymore  
But we all know this is called  
War.**

– Hemakshi Soni (12 yrs.)

Dartfort - London  
Grand Daughter of Surinder Budhiraja

Hemakshi's this poem has been chosen to be published in "Poetry Trials – book" will be kept in all British Library across U.K. and Ireland.



---

# YES, YOU CAN CANCEL A SALE DEED

**Both the buyer and the seller have to mutually agree to it and execute a cancellation deed**

In many transactions of sale of immovable property, parties execute an agreement to sell (ATS) as a precursor to the sale deed, which sets out terms of sale/purchase such as advance sale consideration, total sale consideration, time period within which the sale deed is to be executed and registered, obligations to be performed by the parties before transfer can take place, etc. Unlike a sale deed, an ATS by itself does not pass the title of ownership in favour of the buyer.

At times, an ATS may not materialise into completion of sale of the property and execution of the sale deed for various reasons, including non-performance/non-fulfilment of conditions by either party, non-payment of consideration and so on in which case the affected party may terminate the ATS as per and under the terms of the ATS. Another important question that arises is whether a registered ATS can be cancelled if both the seller and buyer decide on such a cancellation.

## **htestates** **LEGAL REMEDIES**

Cancellation of a previously executed and duly registered ATS of an immovable property may be effected by executing a cancellation deed executed by the parties. It is settled by law that a bilateral contract relating to sale/purchase of immovable property such as ATS may be cancelled only if both the buyer and the seller mutually consent to such cancellation and execute a separate deed of cancellation.

In the case of M/S Latif Estate Line India Ltd vs Hadeeja Ammal (2011), the Madras High Court held that cancellation deed, which is unilaterally executed by the seller, does not create or extinguish any right, claim, title or interest in the immovable property in question and is of no effect. A

cancellation deed that is made without obtaining mutual consent of all parties involved would be illegal, void and against public policy in that it encourages fraudulent transactions. A unilateral cancellation can be done by approaching the civil court for obtaining a decree of cancellation on grounds of fraud or other valid reasons.

A cancellation deed of a document relating to transfer of interest / ownership of immovable property is required to be compulsorily registered under the

## **THE PROCESS**

**Section 32A Of Registration Act, 1908 :** Compulsory affixation of photographs and fingerprints by persons presenting the document for registration

**Proviso to Section 32A :** In case of any document relating to transfer of ownership of immovable property, photographs and fingerprints of each buyer and seller should be affixed to such a document

Registration Act, 1908 (Act). In the case of GD Subramanian v Sub Registrar, P Shanmugam, B dillibabu and B Vasu (2009), the Madras High Court dealt with the issue of whether registration of a cancellation

deed which is unilaterally executed by the seller is sustainable under law. The high court held that when a cancellation deed is executed by mutual consent by all parties to the sale, the registering officer is bound to register the cancellation deed provided requirements like Section 32-A of the Act have been complied with.

However, the registering officer is legally obliged to reject and refuse registration of a cancellation deed which was executed unilaterally or without the knowledge and consent of all other parties or without having fulfilled the requirements under Section 32-A of the Act.

Cases in which sale of in which sale of

immovable property has been made absolute by transfer of ownership of the property from the seller to the buyer, the sale deed may be subsequently annulled or cancelled by the parties only by executing a conveyance deed for re-conveyance.

In the case of M/S Latif Estate Line India Ltd. Vs Hadeeja Ammal (2011), the Madras High Court held that once the title to the property has been absolutely vested in the

transferee (buyer), title and ownership cannot be divested unto the transferor (seller) by execution and registration of a deed of cancellation even with the consent of the parties. The proper course would be to re-convey the property by a sale deed / conveyance deed by the transferee in favour of the transferor, which is duly stamped and registered.

—SUNIL TYAGY

## SOAK IN SOME SUN

Vitamin D – commonly known as the sunshine vitamin, is an important nutrient. Fifteen minutes of exposure to sunshine, thrice a week, is adequate to produce the required amount in the body.

Despite living in sunny climates, many people are unable to produce sufficient vitamin D in the body. 'Air conditioned' lifestyle has made it hard to get sufficient sunlight.

### IMPORTANCE OF VITAMIN D :

Today most people suffer from a serious shortfall of vitamin D.

Deficiency of vitamin D not only affects bones and teeth, but it's associated with heart diseases, cancer, diabetes, depression insomnia, osteoarthritis, psoriasis, multiple sclerosis and high blood pressure.

Studies prove that vitamin D helps combat depression by stimulating the production of the mood-elevating hormones. A shortage of vitamin D interferes with the production of leptin so you keep eating and overeating not knowing when to stop as adequate leptin is not produced.

A vitamin D deficiency is also known to increase insulin resistance, thereby leading to development of type II diabetes. The symptoms of vitamin D deficiency in children include muscle cramps, low

calcium levels in blood: difficulties in breathing and fragile bones, which are prone to fractures.

### REASONS OF VITAMIN D DEFICIENCY :

With age, our kidneys convert less of the vitamin D to its active form, thus increasing risk of vitamin D deficiency. Specific medical conditions like Crohn's disease, cystic fibrosis and celiac disease influence the ability of the intestine to absorb vitamin D in their blood. The fat cells draw out vitamin D from the food eaten.

Obese people with a BMI of 30 or above have low level of vitamin D in their blood. The fat cells draw out vitamin D from the blood thus altering its release in circulation. Vitamin D deficiency can be treated. Here are few suggestions :

- Include food rich in vitamin D such as eggs, fortified milk, dairy products, liver and fish oils, wild salmon and mushrooms in diet.
- Unprotected sun exposure between 10 am to 3 pm for 15 minutes thrice a week is sufficient to provide the required amount of the vitamin.
- Supplement your diet with vitamin D3 (biologically active form of vitamin D) under your physician's guidance

—Dr. Anjali Mukerjee

*Nutritionist and founder of Health Total,  
a nutrition counselling centre*

## CONTROL YOUR OBSESSION

- ◆ Own up to the problem, and let people in your life know that you have 'out of control' spending habits.
- ◆ Acknowledge debts and seek help to resolve them. Take help from consumer credit counselling services.
- ◆ Figure out the root cause. What triggers you to go shopping? Keep a log.
- ◆ Window shop only after stores have closed for the day. Otherwise leave your wallet at home.
- ◆ Replace shopping with exercise. When the urge strikes, get on a treadmill or go for a run. Push as hard as you can to release endorphins and get a 'runner's high'.
- ◆ Cut up all your credit cards and only make purchases that you can pay for with cash.
- ◆ Create a budget to track your spending.
- ◆ Develop and stick to a weekly spending savings plan.
- ◆ Do not go shopping alone. Always take a friend along.
- ◆ Do not shop without a list of specific items to buy and avoid malls.
- ◆ Seek professional help or counselling to manage depression or anxiety.

**Experts :** Mamta Singla, consultant clinical psychologist at Artemis Health Institute, Gurgaon; Dr Ashima Puri, consultant psychologist, Aashlok Hospital, Delhi.

With best compliments from :

*nivaran*

THE PHYSIOTHERAPY CENTRE

*Why Suffer....?*

◆ Arthritis

◆ Neck Problem

◆ Joint Pains

◆ Back Problem

◆ Muscle Spasm

◆ Accidental Injuries



**Dr NIDHI KUMAR**  
BPT, PGD (PPHC), MPT (Ortho)

**CONSULTANT  
PHYSIOTHERAPIST**

A-12, RAJOURI GARDEN (Opp. Metro Pillar No. 389),  
NEW DELHI-110027, Mob. : 9312231019,

Web : [www.nivaran.net](http://www.nivaran.net), E-mail : [nidhikumar.physio@gmail.com](mailto:nidhikumar.physio@gmail.com)



# DERAWAL SEWA SANGH

Donations Received December, 2015

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
1.	Sh. D.P. Minocha	100/-	18.	Sh. Girish Mehta	200/-
2.	Sh. I.C. Khera	100/-	19.	Sh. Harish Chawla	200/-
3.	Sh. Mohit Ahuja (in memory of his father Sh. Ramesh Ahuja)	250/-	20.	Sh. J.L. Mehta	200/-
4.	Smt. Asha Gogia (in memory of Sh. Suresh Gogia)	500/-	21.	Sh. Madan Mehta	200/-
5.	Smt. Laj Dhingra	200/-	22.	Sh. Pankaj Mehta	200/-
6.	Sh. M.L. Bhutani	100/-	23.	Sh. Pardeep Kalra	200/-
7.	Dr. Rahul Mehta (U.S.A.)	100/-	24.	Sh. R.P. Mehta	200/-
8.	Aryav Mehta (U.S.A.)	100/-	25.	Sh. Rajeev Mehta	200/-
9.	Smt. Dimple Nangia (U.S.A.)	100/-	26.	Sh. Rahul Kapoor	200/-
10.	Sh. K.N. Nagpal	200/-	27.	Sh. Rajinder Mehta	200/-
11.	Smt. Shashi Hans	500/-	28.	Sh. Rakesh Ahuja	200/-
12.	M/s. Krishan Caterers	100/-	29.	Sh. Ravi Kapoor	200/-
13.	Sh. Anil Ahuja	200/-	30.	Sh. Ravi Khera	200/-
14.	Sh. Anuj Mehta	200/-	31.	Sh. Sanjay Mehta	200/-
15.	Sh. Davinder Nasa	200/-	32.	Sh. S.K. Mehta	200/-
16.	Sh. D.V. Bhutani	200/-	33.	Sh. Vivek Khera	200/-
17.	Sh. Gaurav Khera	200/-	34.	Smt. Bindu Kapoor	200/-
			35.	Smt. Mona Singhal	200/-
			36.	Sh. R. S. Lal	500/-

*With best compliments from :*

**Yogesh Bhutani**

**9213479878**

**8285009878**



**Jatinder Bhutani**

**9891011990**

**9711515195**

# KRISHAN CATERERS

(PURE VEGETARIAN)

**SPL. ARRANGEMENT FOR OUT DOOR CATERING**

**N-63, CORNER SIDE, KIRTI NAGAR,  
NEW DELHI-15, PH. : 011-41424977**

**E-MAIL : krishnacaterers@gmail.com**



# ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - DECEMBER, 2015

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
<b>DONATIONS :</b>					
37440	Sh. Mohit Ahuja	250/-	37540	Sh. Ajit Bhutani	1,100/-
37442	Smt. Kamla Mehta	6,000/-	37541	Sh. Puneet Mehta	3,100/-
37448	Sh. Guru Dutt Rakhija	1,000/-	37542	Sh. Ranjan Mehta	5,100/-
37458	Sh. Vinay Sehgal	4,800/-	37543	Sh. Rajiv Mehta	2,100/-
37460	Dr. Jitender Nagpal	10,000/-	37544	Sh. M.P. Dawar	1,500/-
37469	Sh. Anurag Chawla	2,000/-	37545	Sh. I.C. Khera	500/-
37472	Sh. Surender K. Mehta	1,000/-	37546	Sh. B.K. Nagpal	5,100/-
37474	Art of Living	4,000/-	37547	M/s. K.V. Pratik Enterprises	21,000/-
37515	Sh. P.L. Bhatia	500/-	37548	M/s. Dutta & Dutta (India)	7,500/-
37516	M/s. Philco Industries	7,500/-	37549	Sh. Avinash Chander	200/-
37517	Hotel Delite	7,500/-	37550	Sh. Devender Tuteja	1,100/-
37518	Sh. Om Parkash	1,100/-	37551	Sh. Sanjay Pahuja	2,100/-
37519	Smt. Asha Gogia	1,100/-	37552	Sh. Veer Bhan Thakar	1,100/-
37520	Sh. C.B. Arora	1,100/-	37553	Sh. Baldev Raj Pullyani	1,100/-
37521	Suntop	5,100/-	37554	Sh. Surinder Chawla	3,100/-
37522	Sh. M.L. Luthra	500/-	37555	Sh. Surinder Budhiraja	2,100/-
37523	Sh. B.B. Ahuja	3,100/-	37556	Sh. Deepak & Rohit Khurana	1,100/-
37525	Sh. S.K. Gulati	1,100/-	37557	Sh. Taneja Enterprises	500/-
37526	M/s. Goodwill Books Inter	7,500/-	37558	M/s. Madhav Caterer	1,100/-
37527	M/s. Seth Ayaram T.C. Nangia	11,000/-	37559	M/s. Shyam Pan House	500/-
37528	M/s. Chawla Caterers	7,500/-	37560	M/s. Kamal Buildtech P. Ltd.	7,500/-
37529	Sh. Subhash Guglani	1,500/-	37561	Sh. K.N. Nagpal	2,100/-
37530	Sh. Sita Ram Bhutani	1,500/-	37562	Sh. R.K. Tarneja	1,100/-
37531	Sh. Kurender K. Mehta	3,100/-	37563	Sh. D.P. Rajpal	1,100/-
37532	Sh. Sukh Dev Gogia	11,000/-	37564	Sh. R.K. Ahuja	5,100/-
37533	Mrs. Kiran Bassi	1,100/-	37565	Sh. S.L. Sethi	5,000/-
37534	Sh. Upender Popli	1,100/-	37566	M/s. Ishar Das Amu Chand	5,100/-
37535	Sh. Ravi K. Lal	1,100/-	37567	Late Sh. Dharam Pal Ahuja	251/-
37536	Sh. Munish Diwan	2,100/-	37568	Sh. Girdhar Guglani	1,100/-
37537	Sh. Ramesh Kathuria	2,100/-	37569	Sh. Bhagwan Das Chawla	251/-
37538	Sh. Harish Chawla	2,100/-	37570	Sh. Satish Sethi	1,100/-
37539	M/s. Dreamland Publisher	15,000/-	37571	M/s. Bajaj Sweets	1,100/-
			37573	Sh. M.L. Chaudhary	5,100/-

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
37574	M/s. Chopra Properties	7,500/-	37612	Sh. C.B. Ahuja	200/-
37576	Sh. S.P. Grover	3,100/-	37613	Derawal Shiv Samity	3,100/-
37577	Sh. Harish Chhabra	3,100/-	37614	Sh. Asray Nangia	100/-
37578	Sh. Sushil Kr. Mehta	3,100/-	37615	Sh. Tushar Nangia	100/-
37579	Kitty Party	1,200/-	37616	Sh. Saransh Madan	100/-
37580	Sh. Vijay Huria	1,100/-	37617	Tripta	500/-
37581	Sh. D.P. Minocha	1,100/-	37618	Kabeer, Sameer & Rushika	500/-
37582	Sh. Anil Ahuja	2,100/-	37619	Sh. Sanjay Jaggia	1,100/-
37583	Sh. Anil Sachdeva	1,100/-	37620	M/s. M.B.O. (Samir)	2,100/-
37584	Sh. Yaswant K. Bhutani	2,100/-	37621	Sh. R.S. Mehta	200/-
37585	Sh. M.L. Bhutani	1,100/-	37622	Sh. Narender Kumar	200/-
37586	M/s. Nagpal Bros.	501/-	37623	Mrs. Saneh Sachdeva	500/-
37587	Sh. Dharamvir Bhutani	5,100/-	37624	Mrs. Pushpa Arya	500/-
37588	Sh. Rakesh Minocha	1,100/-	37625	Derawal Sahayak Samiti	2,100/-
37589	Sh. Parag	202/-	37626	M/s. Saria Charitable Trust	2,100/-
37590	Youva Shakti	5,000/-	37627	Sh. D.R. Gulati	200/-
37591	Sh. Manish Minocha	500/-	37628	Sh. Manish Diwan	2,100/-
37592	Sh. Mahinder Budhiraja	2,100/-	37629	Sh. K.S. Lal Rehja	500/-
37593	Sh. R.P. Mehta	2,100/-	37630	Sh. Krishan Lal Kathuria	200/-
37594	Sh. Inder Dhingra	11,000/-	37631	Sh. Suresh Kumar	101/-
37595	—	1,000/-	37632	Sh. Ram Krishan	101/-
37596	Sh. M.P. Dawar	500/-	37633	Sh. Dev Raj Taneja	250/-
37597	M/s. Indian Book Depot	11,000/-	37634	Sh. Raj Kumar Malhotra	1,000/-
37599	M/s. Bawa Jewellers	25,000/-	37635	Sh. K.K. Khanna	5,100/-
37600	M/s. Bawa Jewellers	11,000/-	37636	Sh. Kewal Madan	500/-
37601	Sh. Mohan Lal Mehta	5,100/-	37637	Sh. Kabeer & Sameer Piplani	500/-
37602	Sh. D.V. Bhutani	50/-	37638	Sh. Krishan Kumar	200/-
37603	Sh. Ramesh Ahuja	2,100/-	37639	Sh. Jagdish Manchanda	500/-
37604	Sh. Bhuvanish Chhiber	200/-	37640	Sh. S.K. Madan	200/-
37605	Sh. Manish Sharma	100/-	37641	Sh. Harsh Kr. Bhutani	200/-
37606	Sh. Hans Raj Kalra	1,100/-	37642	Sh. G.D. Bhatia	100/-
37607	Sh. S.K. Sarin	200/-	37643	Sh. Rahul Bhutani	500/-
37608	Smt. Lajwanti & Charan Das	2,100/-	37644	Sh. Subhash Kathuria	1,100/-
37609	Mahila Satsang	10,000/-	37645	Sh. Ved Parkash Kathuria	200/-
37610	Sh. Ashok Kumar	250/-	37646	Sh. V.V. Arora	2,100/-
37611	Lion T.D. Tyagi	100/-	37647	Sh. M.P. Pilani	2,500/-

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
37648	Sh. Rakesh Khera	200/-	37471		3,500/-
37649	Sh. R.S. Bhatia	5,100/-		Smt. Vishan Devi	50/-
37650	Dr. R.S. Verma	5,100/-		Subhash Guglani	100/-
37651	Sh. S.D. Kamra	200/-		Miss Muskan	50/-
37652	Sh. Bhagwan Das Mehta	500/-		M/s. Krishan Caterers	100/-
37653	Sh. Prithvi Raj	201/-		M/s. Madhav Caterers	50/-
37654	Sh. Prithvi Raj	200/-		Miss Ananya	50/-
37655	Sh. Sushil Mehta	200/-	<b>PHYSIOTHERAPY COLLECTION :</b>		
37656	Smt. Kamla Mehta	500/-	37445		1,860/-
37657	Sh. D.M. Matta	200/-	37451		2,100/-
37658	Sh. Girish Kumar Mehta	5,100/-	37455		1,080/-
37659	Derawal Sewa Sangh	3,100/-	37462		1,620/-
37660	Sh. G.R. Khanna	1,100/-	37475		1,620/-
37661	Sh. B.R. Sikri	15,000/-	<b>LIFE MEMBERSHIP :</b>		
37662	Mrs. Suresh Sikri	15,000/-	37443	Sh. Rakesh Ahuja	2,100/-
37663	Mrs. Divya Diwan	15,000/-	37446	Sh. Munish Nagpal	1,600/-
37664	Sh. Gaurav Diwan	15,000/-	37453	Sh. Suresh Chaudhary	2,100/-
37665	Sh. Vijay Diwan	15,000/-	37454	Sh. Jeevan Mehta	2,100/-
37666	Sh. Ansul Sikri	15,000/-	37459	Sh. Ish Kumar Makkar	2,100/-
37667	Ms. Ayushi Sikri	10,000/-	37468	Sh. Ram Sethi	1,500/-
37668	Patrika Donation	4,200/-	37701	Sh. Daya Nand Chawla	2,100/-
37669	Sh. Ravi Khera	5,100/-	37702	Sh. Sanjay Kumar	2,100/-
37670	Sh. V.K. Nagpal	50,000/-	37703	Rajni Jaitley	2,100/-
37672	M/s. Copper Restro-Bar	5,000/-	37704	Sh. Sohan Lal Sharma	2,100/-
37673	Sh. Yogesh Bhutani	3,000/-	37705	Sh. Nirmal Virmani	2,100/-
37674	Sh. Yogesh Bhutani	2,100/-	37706	Sh. Sahil Nayyar	2,100/-
37675	Sh. M.P. Dawar	500/-	37707	Sh. M.P. Sachdeva	2,100/-
<b>DISPENSARY COLLECTION</b>			37708	Sh. Anil Kumar Kathuria	2,100/-
37441		4,500/-	<b>DONATION PATRIKA SUBSCRIPTION :</b>		
37444		4,000/-	37447		220/-
37449		5,000/-	37456		220/-
37452		4,000/-	37463		240/-
37457		5,000/-	37467		220/-
37461		5,000/-	<b>—VINOD KUMAR SETHI</b> Manager		
37464		4,000/-			





# ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

Derawal Bhawan, F-27 & 28, Kirti Nagar, New Delhi-110015 | Phone : 25936132

## FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

### PROFESSIONALS/PVT. /GOVT. SERVICE GIRL:

1. 33 (+) years (06.06.1982), Height : 5'-4", B.Com, MBA, Working in TATA Communication in Mumbai, Income Rs.14 Lakh PA, Contact her mother Smt. Adarsh Arora or aunty Smt. Prabha Chawla at Tel. : 9899100050
2. 26 years (01.05.1989 at 7.25 AM, New Delhi), Height : 5'-6", B.Tech. (EL) PGDBA, as Govt. Bank Officer in Bank of Baroda, Earning Rs. 5 Lac PA, Contact her father Mr. R.P. Dhingra, Tel. : 9990725393, 9811715769. (R. No. 36768)
3. 26 years (04.10.1989 at 2.55 AM, New Delhi), Height : 5'-2", M.Com, Service in Gurgaon, Earning Rs.40,000/- PM, Contact her father Mr. Harsh Bhutani, Tel. : 9953970712 (R. No. 36780)

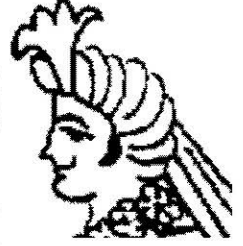


### MANGLIK GIRL:

4. 28 years (22.07.1987 at 8.21 PM, New Delhi), Height : 5'-2", Manglik Girl, B.Sc. Tutor, Earning Rs. 3 Lac PA, Contact her father Mr. Raksh... Khera, Tel. : 9910879990. (R. No. 36783)
5. 26 years (05.08.1989 at 10:43 AM, Delhi), Height : 5'-3", B.Tech (EL), MBA, Engineering in MNC, Earning Rs. 5 Lac + PA, Contact her father Mr. Sangam Nangia, Tel. : 22590117, 9971065362. (R. No. 36767)
6. 29 years (07.09.1986 at 3.07 PM, New Delhi), Height : 5'-4", B.A. (Hrs) (PHYC), MBA, MIS + VBA, Advance Associate Technologist, Gurgaon, Earning Rs. 2.5 Lac PA, Contact her father Mr. R. P. Handa, Tel. No. 9868117070, 011-22540458. (R. No. 36769)
7. 30 years (04.07.1985 at 9.30 PM, New Delhi), Height- 5'-1", Graduate, Contact her father Mr. Surinder Khanna, Tel. : 011-45012981, 9717170998
8. 28(+) years (19.07.1987 at 7.2 AM, Delhi), Height-5'-4", B.Com, CFA, B.Ed., Contract Teacher (Govt. job), Earning Rs. 20,000/- PM, Contact her father Mr. Surinder Satija on Tel. : 45754486, 9868011796.

**PROFESSIONALS/PVT. /GOVT. SERVICE BOY:**

1. 29 years (09.04.1986 at 4.40 PM, Delhi), Height : 5'-7", 10+2, Business (S.S. Wares & Kitchen Wares), Earning Rs.40,000/- PM, Contact his father Mr. Ish Kumar Makkar Tel. : 28122218, 9312617183 (R. No. 36779)
2. 27 years (29.10.1988 at 12.55 PM Noon, Delhi), Height : 5'-10", B.Tech. (ELE), IInd Year, Sr. Engineer in an MNC, Earning Rs. 11 Lac PA, Contact his father Mr. Surinder Rajpal, Tel. : 9953093132 (R. No. 36782)
3. 42 years (22.08.1973 at 2.25 PM, Delhi), Height : 5'-5", Graduate (D.U.), Govt. Job, Rs. 65000/- PM (App.), Contact his mother Usha Diwan, Tel. : 9811753271 (R. No. 36784)
4. 32 years (30.07.1983 at 10.45 AM, Delhi), Height : 5'-8", 12th Pass, Business mobile shop in Jungpura New Delhi, Earning Rs. 4 Lac PA, Contact his father Sh. M.K. Taneja, Tel. : 011-24376432, 8586847373 (R.No. 36781)
5. 24 years (25.11.1991 at 12.17 AM, Delhi), Height : 5'-11", Graduate (BA), Private Job, Earning Rs. 35,000 PM, Contact his father Sh. Prabhu Dayal Rawal, Tel. : 9312718218 (R. No. 36774)
6. 37 years (13.10.1978 at 3.20 PM, Delhi), Height : 5'-5", B.Com, Service (USA), Earning Rs.1,50,000/- (\$3000 USA) PM, (Divorcee), Contact his mother Mrs. Kiran Sehgal, Tel. : 9717559995.



- M.L. Bhutani  
- Y.K. Bhutani

शुभ कामनाओं सहित दूरभाष : 2593 6132

**रिश्ते ही रिश्ते**



विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

**M.L. BHUTANI & Y.K. BHUTANI**

**“डेरावाल भवन”**

एफ - 27 एवं 28, कीर्ति नगर, नई दिल्ली - 110015

प्रत्येक शनिवार व रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे

एवं सोमवार, बुधवार, शुक्रवार सायं 4 से 5 बजे तक

# DERAWAL SAHAYAK SAMITI (REGD.) SOUTH DELHI

1st Floor, Prachin Shiv Shakti Mandir, Opp. Lodhi Hotel, Nizamuddin, New Delhi-110013

## FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

### PROFESSIONALS /PVT. /GOVT. SERVICE BOY :

01. 31 (+) Years (28.09.84, 09.40 AM, Delhi), Height 5'-7", Fair, Slim, B.Sc. in Hospitality from Pusa Institute, Amritsar family boy, Working as a Asstt. Manager in a Five Star Hotel at Delhi in day shift duty, Earning Rs. 6.00 lacs PA, Contact his father Sh. V. K. Khosla at Ph. 26283587, 8527341684, Suitable working girl required.



### BUSINESS BOY :

01. 30(+) Years (15.07.85, 10.40 PM, Delhi), Height 5'-5", Fair, Slim, B.A., Dera Ghazi Khan family boy, Running his own business at Okhla, Earning Rs. 50,000/- PM, Contact his father Sh. R. R. Narang at Ph. 9810060983, 26813111, Suitable working girl required.

### MANGLIK BOY :

01. 28(+) Years (09.12.87, 01.05 PM, Meerut), Height 5'-8", Fair, Slim, B. Com., ICWA Inter, Sharma family of Aligarh (U.P.), Working with a Pvt. Ltd. Company at Okhla Phase-II, Earning Rs. 3.50 Lacs PA, Contact his father Sh. R. K. Sharma at Ph. 8860952767, 9871331060, Suitable girl required.

### PROFESSIONALS/PVT. /GOVT. SERVICE /TEACHER GIRL :

01. 24(+) Years (17.12.91, .8.08 PM, Delhi), Height 5'-3", Wheatish, Slim, B.Tech. in Computer Science, Khanewal family girl, Working as a Software Engineer with N.I.T. at Noida, Earning Rs. 3.1 Lacs PA, Contact her father Sh. Mahender Manocha at Ph. 9871682223, 9871692223, Suitable boy required.



—ASHUTOSH SHARMA

9312105617

# कमला की डायरी से ....

॥ आयुर्वेदिक दोहे ॥

1. दही मथे माखन मिले, केसर संग मिलाय,  
होठों पर लेपित करें, रंग गुलाबी आय...
2. बहती यदि जो नाक हो, बहुत बुरा हो हाल,  
यूकेलिप्टिस तेल लें, सूघें डाल रुमाल...
3. अजवाइन को पीसीये, गाढ़ा लेप लगाय,  
चर्म रोग सब दूर हो, तन कंचन बन जाय...
4. अजवाइन को पीस लें, नीबू संग मिलाय,  
फोड़ा - फुंसी दूर हों, सब बला टल जाय...
5. अजवाइन - गुड खाइए, तभी बने कुछ काम,  
पित्त रोग में लाभ हो, पायेगे आराम....
6. ठण्ड लगे जब आपको, सर्दी से बेहाल,  
नीबू मधु के साथ में, अदरक पियें उबाल...
7. अदरक का रस लीजिये, मधु लेवें समभाग,  
नियमित सेवन जब करें, सर्दी जाए भाग...
8. रोटी मक्के की भली, खा लें यदि भरपूर,  
बेहतर लीवर आपका टी.बी. भी हो दूर...
9. गाजर रस संग आंवला, बीस और चालिस ग्राम,  
रक्तचाप हृदय सही, पायें सब आराम...
10. शहद आंवला जूस हो, मिश्री बस दस ग्राम,  
बीस ग्राम घी साथ में, यौवन स्थिर काम...
11. चित्तित होता क्यों भला, देख बुढ़ापा रोय,  
चौलाई पालक भली, यौवन स्थिर होय...
12. ये लाल टमाटर लीजिए, खीरा सहित स्नेह,  
जूस करेला साथ हो, दूर रहे मधुमेह...
13. प्रातः संध्या पीजिए, खाली पेट स्नेह,  
जामुन गुठली पीसिये, नहीं रहे मधुमेह...
14. सात पत्र लें नीम के, खाली पेट चबाय,  
दूर करे मधुमेह को, सब कुछ मन को भाय...
15. सात फूल ले लीजिए, सुन्दर सदाबहार,  
दूर करे मधुमेह को, जीवन में हो प्यार...

16. तुलसीदल दस लीजिए, उठकर प्रातः काल,  
सेहत सुधरे आपकी, तन - मन मालामाल...
17. थोड़ा सा गुड़ लीजिए, दूर रहे सब रोग,  
अधिक कभी मत खाइए, चाहे मोहनभोग...
18. अजवाइन और हींग लें, लहसुन तेल पकाय,  
मालिस जोड़ों की करें, दर्द दूर हो जाय...
19. एलोवेरा - आंवला, करे खून में वृद्धि,  
उदर व्याधियाँ दूर हो, जीवन में ही सिद्धि...
20. दस्त अगर आने लगे, चित्तित दीखे माथ,  
दालचीनि का पउडर, लें पानी के साथ...
21. मुँह में बदबू हो अगर, दालचीनि मुख डाल,  
बने सुगन्धित मुख, महक दूर होय तत्काल...
22. कंचन काय को कभी, पित्त अगर दे कष्ट,  
घृतकुमारि संग आंवला, करे उसे भी नष्ट...
23. बीस मिली रस आंवला, पांच ग्राम मधु संग,  
सुबह शाम मे चाटिये, बढ़े ज्योति सब दंग...
24. बीस मिली रस आंवला, हल्दी हो एक ग्राम,  
सर्दी कफ तकलीफ में, फौरन हो आराम...
25. नीबू बेसन जल शहद, मिश्रित लेप लगाय,  
चेहरा सुन्दर तब बने, बेहतर यही उपाय...
26. मधु का सेवन जो करे, सुख पावेगा सोय,  
कंठ सुरीला साथ में, वाणी मधुरिम होय...
27. पीता थोड़ी छाछ जो, भोजन करके रोज,  
नहीं जरूरत वैद्य की, चेहरे पर हो ओज...
28. ठण्ड अगर लग जाय जो, नहीं बने कुछ काम,  
नियमित पी लें गुनगुना, पानी दे आराम...
29. कफ से पीड़ित हो अगर, खाँसी बहुत सताय,  
अजवाइन की भाप लें, कफ तब बाहर आय...
30. अजवाइन लें छाछ संग, मात्रा पाँच ग्राम,  
कीट पेट के नष्ट हो, जल्दी हो आराम...
31. छाछ हींग सेंधा नमक, दूर करे सब रोग,  
जीरा उसमें डालकर, पियें सदा यह भोग...



## नौ (9) आदतों से सुधारें अपना घर जीवन :-

1. अगर आपको कहीं पर भी थकने की आदत है तो यह निश्चित है कि आपको यश, सम्मान अगर मुश्किल से मिल भी जाता है तो कभी टिकेगा ही नहीं। Wash Basin में ही यह काम कर आया करें। यश, मान - सम्मान में अभिवृद्धि होगी।
2. जिन लोगों को अपनी जूठी थाली या बर्तन वहीं उसी जगह पर छोड़ने की आदत होती है उनको सफलता कभी भी स्थायी रूप से नहीं मिलती। बहुत मेहनत करनी पड़ती है और ऐसे लोग अच्छा नाम नहीं कमा पाते! अगर आप अपने जूठे बर्तनों को उठाकर उनकी सही जगह पर रख आते हैं तो चन्द्रमा और शनि का आप सम्मान करते हैं। इससे मानसिक शांति बढ़ कर अड़चनें दूर होती हैं।
3. जब भी हमारे घर पर कोई भी बाहर से आये, चाहे मेहमान हो या कोई काम करने वाला, उसे स्वच्छ पानी जरूर पिलाएं। ऐसा करने से हम राहु का सम्मान करते हैं। जो लोग बाहर से आने वाले लोगों को हमेशा स्वच्छ पानी पिलाते हैं उनके घर में कभी भी राहु का दुष्प्रभाव नहीं पड़ता। अचानक आ पड़ने वाले कष्ट - संकट नहीं आते।
4. घर के पौधे आपके अपने परिवार के सदस्यों जैसे ही होते हैं, उन्हें भी प्यार और थोड़ी देखभाल की जरूरत होती है। जिस घर में सुबह - शाम पौधों को पानी दिया जाता है तो हममें बुध, सूर्य और चन्द्रमा का सम्मान करते हुए परेशानियों का डटकर सामना कर पाने का सामर्थ्य आ पाता है। परेशानियाँ दूर होकर सुकून आता है। जो लोग नियमित रूप से पौधों को पानी देते हैं, उन लोगों को Depression, anxiety जैसे परेशानियाँ नहीं पकड़ पाती।
5. जो लोग बाहर से आकर अपने चप्पल, जूते, मोजे इधर - उधर फैंक देते हैं, उनके शत्रु बड़ा परेशान करते हैं। इससे बचने के लिए अपने चप्पल - जूते करीने से लगाकर रखें, आपकी प्रतिष्ठा बनी रहेगी।
6. उन लोगों का राहु और शनि खराब होगा, जो लोग जब भी अपना बिस्तर छोड़ेंगे तो उनका बिस्तर हमेशा फैला हुआ होगा, सिलवटे ज्यादा होगी, चादर

कहीं, तकिया कहीं, कम्बल कहीं! उसपर ऐसे लोग अपने पुराने पहने हुए कपड़े तक फैला कर रखते हैं। ऐसे लोगों की पूरी दिनचर्या कभी भी व्यवस्थित नहीं रहती, जिसकी वजह से वे खुद भी परेशान रहते हैं और दूसरों को भी परेशान करते हैं। इससे बचने के लिए उठते ही स्वयं अपना बिस्तर समेट दें। जीवन आश्चर्यजनक रूप से सुंदर होता चला जायेगा।

7. पैरों की सफाई पर हम लोगों को हर वक्त खास ध्यान देना चाहिए, जो कि हम में से बहुत सारे लोग भूल जाते हैं। नहाते समय अपने पैरों को अच्छी तरह से धोयें, कभी भी बाहर से आयें तो पांच मिनट रूक कर मुँह और पैर धोयें। आप खुद यह पाएंगे कि आपका चिड़चिड़ापन कम होगा, दिमाग की शक्ति बढ़ेगी और क्रोध धीरे - धीरे कम होने लगेगा। आनंद बढ़ेगा।
8. रोज़ खाली हाथ घर लौटने पर धीरे - धीरे उस घर से लक्ष्मी चली जाती है और उस घर के सदस्यों में नकारात्मक या निराशा के भाव आने लगते हैं। इसके विपरीत घर लौटते समय कुछ न कुछ वस्तु लेकर आएँ तो उससे घर में बरकत बनी रहती है। उस घर में लक्ष्मी का वास होता जाता है। हर रोज़ घर में कुछ न कुछ लेकर आना वृद्धि का सूचक माना गया है। ऐसे घर में सुख, समृद्धि और धन हमेशा बढ़ता जाता है और घर में रहने वाले सदस्यों की भी तरक्की होती है।
9. जूठन बिल्कुल न छोड़ें। ठान लें। एकदम तय कर लें। पैसों की कभी कमी नहीं होगी। अन्यथा नौ के नौ ग्रहों के खराब होने का खतरा सदैव मंडराता रहेगा। कभी कुछ कभी कुछ। करने के काम पड़े; रह जायेंगे और समय व पैसा कहां जायेगा पता ही नहीं चलेगा।  
अच्छी बातें बाँटने से दोगुनी तो होती ही है - अच्छी बातों का महत्व समझने वालों में आपकी इज़्जत भी बढ़ती है।

सौजन्य : एस्टो वास्तु रिसर्च एवं हीलिंग

इंदौर

# अच्छी नागरिकता ही देशभक्ति है

देश भक्त कौन है - क्या हमें आजादी दिलवाने वाले नेता या उस समय के मर मिटने वाले महापुरुष या आजकल के बार्डर पर दुश्मनों से देश की रक्षा करने वाले आर्मी - नेवी - एयर फोर्स के जवान ही देश भक्त हैं - नहीं यह लोग हिम्मत के साथ त्याग की भावना और अनुशासन में रहते हुये देश को दुश्मनों से बचाने में कार्यरत हैं इसी तरह से हर क्षेत्र में चाहे वह राजनीति हो, धार्मिक अनुष्ठानों से जुड़े लोग या सामाजिक रीतियों से बन्धे या फिर कानून के पालन कर्त्ता सभी अपने अपने कार्यों से परोक्ष या प्रत्यक्ष रूप में देश सेवा ही कर रहे हैं। एक डाक्टर देश वासियों के रोग निदान, एक वकील जुल्म करने वालों को सजा व एक शिक्षक बच्चों को महान व्यक्तियों व देश भक्तों के जीवन आदर्श सुना कर देश भक्ति की प्रेरणा देता है। इसी तरह व्यवसायी देश वासियों को जरूरतानुसार चीजों को उपलब्ध कराता है। मेरे विचार से हरेक देश वासी जो एक अच्छा नागरिक है और देश द्रोही नहीं है वह देश भक्त है। जिस इन्सान के मन में सद्भावना व इन्सानियत है वहीं अच्छा नागरिक है।

हम सभी सुबह से शाम तक सिर्फ दूसरों के दोषों को ही देखते हैं, उनकी तरक्की से जलते हैं। अपने आप को उनकी मनोस्थिति जानने की कोशिश की तो हो सकता है कि परिस्थिति वश वह जो कुछ कर रहा है शायद ठीक ही कर रहा है। आज हमारी जवान पीढ़ी रोटी पैसे मकान खाने पीने के सिवा कुछ नहीं सोचती। प्रौढ़ सिर्फ पॉलिटिक्स, सिनेमा व महंगाई की बातें करते नहीं थकते। हमलोग T.V., अखबार पढ़ कर सिर्फ राजनेताओं की बुराईयां देख रहे हैं। मोदी जी रोजाना विदेश यात्रा पर रहते हैं, राहुल को सूट बूट के सिवा कुछ नजर नहीं आता, मुलायम नीतीश

लालू को सिर्फ कुर्सी ही नजर आती है। ऐसा नहीं होता थोड़ा विचारिये आप चार दिन घूमने या किसी काम के बाहर जाते हैं तो घर आने की फिक्र में - दो दिन बाद ही थक जाते हैं तो वह भी एक इन्सान हैं। मिन्ट - मिन्ट का प्रोग्राम है अभी एक से मिलना है - तो थेड़ी देर में विपक्षी से, किस से क्या कहना है - एक शब्द भी गलत हो गया तो Media बात का बतंगड़ बना कर हल्ला मचा देता है।

राहुल, सोनिया, लालू, मुलायम भी अपने तरीके से जाग्रत कर रहे हैं कहीं देश में एक व्यक्ति की राजनीति से देश को नुकसान न हो व उनके actions ही Ruling Party पर अंकुश लगा कर सिर्फ जनता के हित में ही Policies बनाने की प्रेरणा देते हैं। अपने अपने तरीके से हरेक देश हित में काम कर रहा है। किसी भी काम करने में यदि भ्रष्टाचार व जनअहित नहीं है तो एक तरह से वहीं देश भक्ति है। नीचे लिखी कुछ परिस्थितियों में आप स्वयं को रखें और सोचे कि आप स्वयं क्या कर रहे हैं। कितने अच्छे नागरिक हैं आप!

1. हर action के दो पहलू होते हैं positive और negative आधे भरे गिलास को आप किस नजरिये से देखते हैं कि गिलास आधा भरा है या आधा खाली। इसी सोच पर मनोस्थिति साफ होती है। आप positive सोचते हैं तो अच्छे नागरिक हैं।
2. अपने profession में आप किस को अधिक महत्व देते हैं सेवा, लोभ, लाभ या भ्रष्टाचार को।
3. आपका ध्येय क्या है सिर्फ अपना व अपने परिवार का पेट भरना या समाज के उत्थान में सहयोग।
4. देश में किसी चीज की Shortage होने पर क्या आप उस चीज को stock करने की भावना

से प्रेरित है या alternative, availability के बारे में सिर्फ सोचते ही है या उस पर प्रयोग करते हैं - अरहर की दाल महंगी हो गई तो कितनों ने उसे खाना छोड़ा उसकी जगह मटर या सब्जियों व सस्ती दालों को इस्तेमाल करने से न सिर्फ Shortage कम हो जाती है - आपकी टैन्शन भी कम होती है।

5. आप सिर्फ अपने आपको ठीक समझते हैं या दूसरों की सोच का ध्यान रखते हैं। लोग आपको ईमानदार - समझदार समझते हैं या लोभी - लालची व Selfish

6. आप सिर्फ अपने धर्म व रीतियों को ही ठीक समझते हैं या दूसरों के धर्म रीतियों में अच्छाई को जानने व अपनाने की इच्छा शक्ति रखते हैं। कभी अपने पड़ोस में होने वाले औरतों पर जुल्म व बूढ़ों के तिरस्कार को - रोकने का प्रयास किया है या देखकर Ignore करते रहे हैं।

7. अपनी आमदनी का कुछ हिस्सा सरकारी खजाने में दिया है या सरकार द्वारा लगाये टैक्स को भी बचाने में ही सोच लगाते हैं। देश में आयी कितनी ही आपदाओं में कितना Monetary व Physical सहयोग कभी दिया है। केदार नाथ आपदा, तमिलनाडु में वारिश का कहर, काश्मीर में बाढ़ में एक रूपया भी दिया है। PM relief Fund, CM relief fund या किसी धर्मशाला व Old age home में दान दिया है।

8. कितने गरीबों व लाचार व्यक्तियों को देख कर उनको एक वक्त का खाना खिलाया है - मांगने पर सिर्फ नसीहत ही देते हो काम क्यों नहीं करते - उनकी मनोस्थिति को समझो - लाचारी में मांगना कितनी ग्लानी है।

9. अपने बच्चों को देश भक्ति व महान व्यक्तियों की कहानियां कभी सुनाई है - क्या

आपने स्वयं उनकी जीवनी व उनके पदचिन्हों पर चलने की कोशिश की है!

10. अपनी चीजों को ठीक जगह पर रखने, घर व पड़ोस की साफ सफाई में कितना interest लिया है या सिर्फ अपने से छोटी व पड़ोसियों से ही उम्मीद करते हैं। सिर्फ बातों से नहीं - सहयोग दे कर चीजों को बेकार फेंकने की आदत पर कन्ट्रोल करें।

11. स्वच्छता व तीमारदारी (अपनी व अपने परिवार की) का ध्यान रखते हैं - सुबह जल्दी उठना - सैर पर जाना समय की प्लानिंग, अक्सर आपको शारीरिक स्वस्थता का ध्यान ही न रहता।

12. आपने कभी भगवान - ईश - प्रभू से बिना मांगे प्रार्थना की है सिर्फ जरूरत पड़ने पर ही उसके आगे हाथ फैलाया है - आस्था कितनी है।

13. अपने परिवार से प्यार करते हो - इसका इजहार कितनी बार किया है। परिवार के साथ घूमने में पैसा नहीं लगता है - खुशी मिलती है।

14. देश में व्याप्त बुराईयों, Corruption, excess population, Tolerance, जातिवाद धर्म निरपेक्षता आदि विषयों पर अपने विचार से समाज को अवगत कराये। सिग्रेट, शराब, ड्रग्स व अन्य नशों को छुड़वाने में कितना प्रयास किया है।

15. आपकी मृत्योपरान्त लोग आपके बारे में क्या कहे। एक अच्छा आदमी चला गया या फिर अच्छा हुआ यह आदमी चला गया।

मेरी समझ में यही अच्छी नागरिकता की पहिचान है। आप इसमें इजाफा कर सकते हैं। मतलब तो दिल से मानसिकता बदलने की ही दूसरों के हित को ध्यान में रखते हुये अपना जीवन आनन्दित बनाओ। यही अच्छी नागरिकता है यही है देश भक्ति।

- जीवन महता  
डेरावार भवन, हरिद्वार

# अलविदा वर्ष-2015

वर्ष 2015 आया और आके चला गया।  
बीता वर्ष कुछ दे गया कुछ ले गया ॥  
कुछ मीठी यादें छोड़ गया।  
कुछ कड़वी यादें दे गया॥

अप्रैल 2015 नेपाल भूकम्प त्रासदी का शिकार हुआ।  
इस त्रासदी ने 9000 लोगों का जीवन लील लिया॥  
नेपाल की कई ऐतिहासिक भवनों को  
मटियामेट किया।  
लोगों को कुदरत के भय का अहसास करा गया॥

इस वर्ष विश्व में जो प्रमुख रहा ।  
वो बगदादी के आतंक का साया था ।  
जिसने इराक, सीरिया और फ्रांस को कंपा दिया ॥  
कुर्दों पर हुए अत्याचारों ने ।  
सारे विश्व को दहला दिया ॥

13 नवम्बर - 15 को पेरिस में ।  
आई.एस. आतंकियों ने कत्लेआम किया ॥  
130 लोगों को अपनी गोलियों का शिकार किया।  
फ्रांस की सरकार को बदले के लिए मजबूर किया॥

ओसामा बिन लादेन के दिए जरखों को।  
बगदादी ने नासूर में तबदील किया ॥  
सारे विश्व को इस्लामी स्टेट बनाने का।  
बगदादी ने सपना पाल लिया ॥

बगदादी की सेना ने ।  
अमेरिका और रूस को भी ललकार दिया ॥  
संसार के सभी देशों ने आई.एस. के खतरे  
को भांप लिया।  
सबने मिल कर बगदादी सेना पर प्रहार किया॥  
पर इस साल बगदादी नाबाद रहा ॥

मोदी जी की विदेश यात्रायें भी ।  
इस वर्ष चर्चा में प्रमुख रही ॥

मोदी जी ने विदेशी समझौतों से ।

लोगों का दिल जीत लिया ।

सारे विश्व में मोदी - मोदी गूँज उठा ॥

अपने ही मुल्क में मोदी की प्रतिष्ठा का क्षय हुआ ।

दिल्ली और बिहार चुनावों में ॥

मोदी के नेतृत्व में बी.जे.पी. को हार मिली ।

दोनो ही राज्यों में विपक्ष की सरकार बनी ॥

पाकिस्तानी फौजों ने युद्ध विराम तोड़ ।

सरहद पर रहने वालों को परेशान किया ॥

भारत ने भी शान्ति वार्ता को टाल ।

पाकिस्तान को कड़ा जवाब दिया ॥

अब मोदी ने अचानक पाकिस्तान पहुँच

अपनी नई डिप्लोमेसी का ऐलान किया

अपने ही देश के लोगों ने

मोदी की डिप्लोमेसी को नोबल पाने का नाम दिया

एक हफ्ते बाद ही पाकिस्तानी आतंकियों ने

पठान कोट एयरबेस पर हमला कर

भारत और पाकिस्तान के बनते मधुर रिश्तों को

फिर से पटरी से उतारने का प्रयास किया ॥

दिल्ली में केजरीवाल सरकार ने

एल जी तथा केन्द्र को परेशान किया

डी.डी.सी.ए. के मुद्दे पर जेटली और मोदी पर

केजरीवाल ने तीखा प्रहार किए ॥

- चतुर्भुज अरोड़ा

रिटा. अधिशासी अभि.

डी.वी.बी.



## तीन बातें याद

- क्रोध खुद को नुकसान पहुँचाता है।
- लोभ दूसरों को नुकसान पहुँचाता है। तुम ज्यादा लोभ करते हो तो तुम्हारी सम्पत्ति तो ज्यादा हो जाएगी, भरी रहेगी, लेकिन तुम अपनी सम्पदा बढ़ाने के लिए औरों का नुकसान करते हो। लोभ की ज्यादा मात्रा दूसरों का नुकसान पहुँचाता है। क्रोध खुद को नुकसान पहुँचाता है।
- काम परमात्मा की प्राप्ति में नुकसान कर देता है। क्योंकि पूरी चेतना, पूरी शक्ति दूसरी जगह चली जाती है। काम भगवान की प्राप्ति में बाधक हो जाता है।

— संत मोरारी बापू  
— के.एन. नागपाल

## हरिद्वार में इस वर्ष अर्द्धकुम्भ मेले में पड़ने वाले 10 मुख्य स्नान :-

1.	14 जनवरी	मकर संक्रान्ति
2.	08 फरवरी	सोमवति अमावस्या
3.	12 फरवरी	माघ शुक्ल
4.	13 फरवरी	बसंत पंचमी
5.	22 फरवरी	माघ पूर्णिमा
6.	07 मार्च	महाशिवरात्री
7.	07 अप्रैल	अमावस्या
8.	08 अप्रैल	नवरात्र आरम्भ
9.	14 अप्रैल	दुर्गाष्टमी
10.	15 अप्रैल	रामनवमी



शुभ कामनाओं सहित



# रिश्ते ही रिश्ते



विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

**Prabhu Dayal Satija**

चेयरमैन

(9871053202)

**Vasdev Tuteja**

प्रधान

(9899113436)

**Ashutosh Sharma**

महामंत्री

(9312105617)



## डेरावाल सहायक समिति (रजि०)



साउथ दिल्ली, पहली मंजिल प्रचीन

शिव शक्ति मंदिर, लोधी होटल के सामने निजामुददीन, नई दिल्ली- 110013

प्रत्येक रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे

# ‘कुछ पुरानी यादें’

## ● तरव्ती और लकड़ी की कलम :

लख्ती और लकड़ी की कलम पर आ आ और गिनती लिखवाई जाती थी। जिसके लिए नीली और काली श्याही का इस्तेमाल किया जाता था। मगर आज बच्चों को पेंसिल और पैन थमा दिया जाता है। तरव्ती और लकड़ी की कलम को हम पूरी तरह भूल चूके हैं।

## ● कोयले की अंगीठी :

कोयले की अंगीठियां हर घर में खाना बनाने और सर्दी की रातों में घर को गरम करने के काम आती थी। आज वह किसी के घर में नहीं दिखाई देती। समय के साथ अंगीठियों की जगह केरोसिन के स्टोव और अब गैस के चूल्हों और सिलिंडरों ने ले ली।

## ● मदारी सपेरे :

भाल-बंदर, साँप का खेल दिखाने वाले मदारी सपेरे हाथ में डुगडूगियाँ और कंधे पर बड़ा सा झोला लटकाए गली-गली नजर आते थे। वह बच्चों, बड़ों, बूढ़ों के मनोरंजन का साधन हुआ करता था। अब मदारी और भालू का खेल हकीकत की जमीन से हटकर बच्चों की कहानियों और किताबों तक सीमित रह गया है।

## ● पाँच - दस पैसे के सिक्के :

समय के साथ-साथ भारत का पैसा व रूपया भी बदला। पहले पाँच, दस और पच्चीस पैसे होते थे। उससे पहले इक्कन्नी, दुक्कन्नी होती थी। समय के साथ-साथ ये भी चीजें सरकार ने बंद कर दी। इन पैसों को लेकर अब बाजार में खरीदारी नहीं की जा सकती। अब एक रूपया ही सबसे कम रूपये में है।

## ● बाइस्कोप :

पुराने जमाने में देखे जाने वाला बाइस्कोप देखने को नहीं मिलता। भारत में बाइस्कोप का

इतिहास 150 साल पुराना है। जिसमें हीरो हीरोइन के अलावा लालकिला, ताजमहल, कुतुबमीनार आदि की तस्वीरें देखने को मिलती थीं। जिसमें रिकार्ड चलाकर गाने सुनाया करते थे। बच्चे इसके आने का इंतजार करते थे।

## ● पेजर :

पेजर के सहारे हम लोगों को मैसेज भेजते थे। टैक्स मैसेज के लिए 160 अक्षरों की सीमा होती थी।

## ● टाइपराइटर :

टाइपराइटर पहले की तरह अब नजर न आए। टिक-टिक की आवाज के साथ शब्दों को कागज पर उतारने वाली इस मशीन का उत्पादन कर रही दुनिया की आखिरी फैक्ट्री ने 2011 में इन्हें नहीं बनाने का फैसला किया। कम्प्यूटर के आने और उसके जरिए टाइपिंग से लेकर पब्लिशिंग तक का काम एक ही वर्क स्टेशन पर समेट लेने से पहले करीब डेढ़ सदी तक टाइपराइटर ही व्यवस्थित आकार-प्रकार में लिखने की सुविधा देते रहे।

## ● टेलीग्राम :

भारत में करीब 160 वर्षों से एक-दूसरे से जोड़कर रखने वाली टेलीग्राम सेवा 15 जुलाई को हमेशा के लिए बंद हो गई। तार सेवा ऐसे समय पर बंद होने जा रही है जहां बड़े शहरों में तो इंटरनेट जैसे सूचना संप्रेषण के तीव्र विकल्प मौजूद हैं।

## ● ब्लैक एंड व्हाइट टीवी :

एक वक्त था कि मोहल्ले में किसी के घर पर एक ब्लैक एंड व्हाइट टीवी होता था। इस घर को समाज में उसकी ऊंची हैसियत के तौर पर देखा जाता था। उसी के घर पर दूरदर्शन के चित्रहार, कृषि दर्शन आदि प्रोग्राम देखे जाते थे। मगर जब से इसकी जगह रंगीन टीवी ने ली है। तब से इसको कोई पूछने वाला नहीं है।

● सर्कस :

भारत में 1879 से सर्कसों की परम्परा चली आ रही है। दि ग्रेट रॉयल सर्कस, अपोलो सर्कस, ए ग्रेट बॉम्बे सर्कस, जम्बो सर्कस और जैमनी सर्कस जैसे बड़े नाम हुआ करते थे। मगर आज

ये शहरों से दूर गांव देहात में ही होकर रह गए हैं। इन सर्कसों में लोग करतब देखकर सासे तक रोक लेते थे। हकीकत यह है कि महानगरों में अगर ये दिखाई भी पड़ती है तो इनकी तरफ लोग जाते भी नहीं है। - प्रभु दयाल सतीजा

## श्रद्धांजली

पण्डित नित्यानंद जी (सुपुत्र स्व. श्री पं. परमानंद जी) का गोलोक धाम वास दिनांक 26.12.2015 को व उनके दामाद का निधन दिनांक 27.12.2015 को हो गया है।

ईश्वर दोनो की आत्मा को अपने चरणों में स्थान दे।

शोकाकुल :-

पूनम वैद्य (पत्नी)

राजेश शर्मा, पंडित महेश शर्मा,

साहिल एवं अमन (पुत्र)

## नेत्रदान - महादान

अगर आप नेत्रदान, देहदान, अंगदान के बारे में किसी भी प्रकार की जानकारी व सहायता चाहते हैं या आप नियमित रक्तदाता बनना चाहते हैं तो हमसे सम्पर्क कर सकते हैं।



## मियांवाली वॉलन्टरी ब्लड डोनर्स एसोसिएशन

11-डी, एस.एफ.एस., पॉकेट-बी, विकासपुरी एक्सटेंशन, नई दिल्ली-110018

दूरभाष : 25998970

संस्थापक अध्यक्ष : अशोक आहूजा - 9555722489

## कब स्वतन्त्र होगी नफरत की सरहदें?

याद रखें शब्दों को सुंदर प्रयोग करना किसी को सिखाया नहीं जा सकता। हां, उस के प्रभावशाली लेखन में उसकी मदद कर उसमें इजाफा किया जा सकता है। लफ्जों के प्रति सदैव सचेत रहिए, वरना आप लेखक नहीं बन सकते।

जिस विषय पर आप लिख रहे हैं उसकी सम्पूर्ण जानकारी परम आवश्यक है। अनुभव जो हमारे भीतर बने रहते हैं; उन का यथायोग्य प्रयोग कीजिए। मेरे जैसे लेखक के लिए कलम, कागज और बैठने के लिए प्रकृति की गोद काफी है। आजकल लोग कम्प्यूटर पर ही लिखते हैं। लेकिन मैं कागज पर लिखना पसंद करता हूँ। टाइप के लिए कम्प्यूटर टाइपिस्ट की मदद लेता हूँ।

मैं साधारण बोल की भाषा में अभिव्यक्ति करता हूँ। मैं हिन्दी और इंग्लिश दोनों भाषाओं में कम्फोर्टेबल महसूस करता हूँ। दिल की भाषा से लिखा लेख दूसरों के दिलों पर तुरंत असर करता है। पूरी ईमानदारी एवं निष्ठा से लिखा पसंद किया जाता है।

“कब, क्यों, कैसे अपने हृदय की बात की जाती है,

यह ‘सलीका’ हो तो हर बात पढ़ी जाती है।”

“कौन कहता है खुदा नहीं देता,  
हो मांगने का ‘सलीका’ वो क्या कुछ नहीं देता।”

ब्रह्ममुहूर्त में उठना, बरसों से आदत है, खुले आसमां के नीचे पेड़-पौधों और फूलों के मध्य ‘ब्रिस्क वाल्क,’ योग कर दिनचर्या का अभिन्न कुदरत ने बेशुमार तोहफा दिया है। सुबह उठकर नया लेख/कविता लिखता हूँ या टाइप किए पेपर की एडिटिंग करता हूँ। इस दौरान काफी कुछ और भी ऐड हो जाता है।

सचेत रहिए, समय तीव्र गति से बदल रहा है। स्क्रिप्ट तैयार करना कोई आसान काम नहीं है लेकिन पब्लिशर से छपवाना कठिन एवं दुविधापूर्ण काम है। खूब पढ़िए और सतत् प्रयास करते रहिए कि लेखन में बड़े-बड़े लेखक कैसे कामयाब हुए। पर उनकी नकल न करें।

लिखते हुए भी हम लिखना सीखते हैं। पेड़, पौधे, पक्षियों का चहचहाना, चांद, सूर्य, सितारें, आसमान, पहाड़, समुन्द्र इत्यादि मेरे जैसे लेखक को प्रोत्साहित करते हैं। नोट बुक हमेशा अपने पास रखिए। कहीं भी आप को अपने लेख कविता के बारे में सामग्री या उस पात्र का चेहरा मिल सकता है। जिन्हें देखकर आत्मसात कर, सटीक सुन्दर शब्दों का प्रयोग कर अपनी डायरी में तुरन्त लिख लीजिए।

मैं ऐसा कुछ लिखता और कहता हूँ जो आपके हृदय में उतर जायें। अगर मेरे लिखे लेख के पढ़ने के बीच आप को डिक्शनरी खोलनी पड़े तो वह क्या साहित्य हुआ? हां,



इतना अवश्य है कविता या लेख घर में बहू-बेटियों के सामने ना सुना सके; वो तो गाली है।

नफ़रत को नफ़रत से खत्म नहीं किया जा सकता। प्रेम प्यार मोहब्बत का इज़हार जरूरी है। आज पाकिस्तान के साथ सम्बन्धों में तल्खी है। क्या नफ़रत या आतंकवाद से रिश्तों में मधुरता आती है? कतई नहीं! एक ही मां के दो बेटे हैं; परिस्थितियों वश जुदा हो गये फिर नफ़रत काहे की? एक दूसरे के मुल्क के, शहरों में, जनता के बीच, शायरों, कवियों, लेखकों, कलाकारों, फिल्म अर्टिस्ट्स, संगीतकारों, विद्यार्थियों एवं युवा-युवतियों का आदान प्रदान कर दीजिए। नफ़रत दूर हो जायेगी। स्थायी शांति स्थापित होगी! हां, इस बीच सियासत वालों

को पॉलिटिक्स से दूर कर दीजिए। हिन्दुस्तान, पाकिस्तान का वीज़ा इतनी देर से स्टैंप हो जाये जितनी देर में कप में चाय ठंडी होती है।

याद रखिए, न वहां के न यहां के आवाम के दिलों में कहीं कोई नफ़रत है। बल्कि दोनों बेपनाह मोहब्बत से लबरेज़ हैं। जो लोग बंटवारे के समय अपनी-अपनी सरज़मीं छोड़ कर यहां वहां अपनी मातृभूमि जन्म स्थान छोड़कर आ कर बस गये हैं वे तो वहां जाने के लिये तड़पते हैं। उन्हां क्यों महरूम रखा जाये?

कब खत्म होगी इन सियासत वालों की फैलाई नफ़रत की सरहदें?

— प्रो. सुदेश गोगिया



*With best compliments from :*

*The Great Magician*

**LION MAHINDER BUDHIRAJA**

Region Chairperson:

- LIONS CLUB INTERNATIONAL (Distt. 321-A3)

President :

- DELHI PRINTER'S CLUB
- LIONS CLUB NEW DELHI GITANJALI (2008-2010)
- THE INDIAN BROTHERHOOD OF MAGICIANS (Regd.)

Gen. Secretary :

- ALL INDIA ANTI CORRUPTION MORCHA (Regd.)

*Our group of companies :*

**EMKAY PRINTERS | ROYAL ART PRESS  
ABM EVENTS | BUDHIRAJA ENTERPRISES**



F-75, KIRTI NAGAR, NEW DELHI-15 Tel. : 41425446, (M) : 9312241788, E-mail : info.budhiraja@gmail.com

# अपनी बेईमानी को खुद तिरोहित करना होगा!

मोक्ष क्यों चाहते हो?  
मोक्ष तो पहले मिला हुआ है  
आनन्द क्यों खोजते हो  
आनन्द से तो पहले परिपूर्ण हो  
परमात्मा को क्यों खोजते हो?  
परमात्मा को खोया कब था?  
क्यों, 'जल बिन मछली' व्याकुल हुए फिरते हो?  
खोज रहे हो? बिल्कुल भूल गये हो?  
विस्मरण कर बैठे हो?

जंजीरें अपने ही हाथों में पहन रखी है  
आभूषण समझकर पहन रखी है  
हीरे - जवाहरात - पन्नों से जड़ी हैं।  
बहुत रस ले रहे थे उसमें?  
अब छोड़ने में क्यों डरते हो?

'कारागृह' जिस को खूब सजाया था  
जिसे 'घर' बना रक्खा था!  
अब उस कारागृह से मुक्ति चाहते हो?

कौन रोकता है तुम्हें?  
क्यों अनजान बने फिरते हो?  
क्यों तर्क - पर - तर्क टूट रहे हो?  
क्यों नित्य बहानों खोजते हो?  
तुम मुक्त होना ही नहीं चाहते।  
और मुक्ति चाहते हो?

पूछते हो, गुरु कहां है?  
धार्मिक किताबों में, प्रवचनों में, मंदिर,  
मस्जिद, गुरुद्वारे, चर्च, तीर्थ - स्थान  
सब तुम ने बना डाले  
नये - नये तीर्थ स्थान टूट निकाले।  
और तुमने उनको भी 'टूरिस्ट - स्पॉट' बना डालें।

क्यों अपने आप को 'धार्मिक',  
'सिद्ध' स्थापित करने में आमादा हो?  
क्यों कहीं सकून मिला?  
क्या मंजिल - ए - मखसूद का पता चला?  
अब फिर और मार्ग पूछते हो?  
मार्ग पूछकर 'दोहरी' बात करते हो?  
क्या मैं 'साधारण सांसारिक इंसान' हूँ?  
'नहीं, मैं तो 'शुद्ध धार्मिक' हूँ!'  
क्यों मैं बन्धनों में बेड़ियों में फंसा हूँ?  
'लेकिन निकलना भी तो चाहता हूँ!'

क्या मैं क्रोध, अहंकार करता हूँ?  
'लेकिन 'आकांक्षा' तो 'अक्रोध' की है',  
'इंसान हूँ', 'अहंकार' कर लेता हूँ!'  
क्या कामना, कामवासना में पड़ा हूँ  
लेकिन ध्यान तो 'ब्रह्मचर्य' का है!'

अपने अन्य 'विकारों' को भी 'आदर्शों' में  
छिपा लेते हो!  
घाव के ऊपर 'मखमली चादर' डाल देते हो!  
अपने अंतर के 'विकारों', 'घावों',  
'विकृतियों' को देखिए  
'समझ' एवं 'बोध' से देखें, परखें विचार करें!  
अब 'बेईमानी' छोड़ें, अब नहीं चलेगी!

'बेईमानी' से कौन भला तुम्हे बाहर निकाल सकेगा?  
'अपनी अंतर्यात्रा स्वयं करनी होगी',  
दूसरों की बेईमानी दिखती है, सुख देती है  
अपनी बेईमानी को खुद तिरोहित करना होगा!

— श्रीमती कुशल गोगिया

बी - 4 / 163, सफदरजंग एन्कलेव  
नई दिल्ली - 110029

## कुछ अनुभवी बातें

- बेगाना पुत्र राज कराए, अपना पुत्र भीख मंगवाए।
- दुकान में जितना माल भरोगे, उतना वह आपको भरेगी।
- क्राप सीजन में माल खरीदें और नॉन-सीजन में उसे बेचें। जिससे आदमी भूखा नहीं मरेगा। घर का सामान भी क्राप सीजन में खरीदें।
- जो पैसे का हिसाब नहीं रखेगा वह स्वत्म हो जाएगा।
- बच्चों को 10 से 14 वर्ष की आयु में कारोबार तथा लेखा-जोखा की सब बात समझानी चाहिए। बड़ा होने पर वह न ही समझेगा और न ही सुनेगा। स्कूल की शिक्षा के साथ कारोबार की शिक्षा बचपन में ही बच्चों को देनी बहुत जरूरी है।
- सत्यार्थ प्रकाश में लिखा है जो बच्चों को 14 वर्ष की आयु तक लाड़-प्यार करते हैं, वह बच्चों को जहर पिलाते हैं।
- बच्चा जब हर बात समझने लगता है तब माँ बाप की नहीं सुनता है। इसलिए बचपन में ही जो उसमें गुण डालना है, डाल दें।
- किसी का बुरा आप अपनी मर्जी से नहीं कर सकते। भला अपनी मर्जी से कर सकते हैं।
- रिश्तेदारों से मेल रखना बहुत जरूरी है।
- आदमी को बीवी के तथा बीवी को आदमी के खिलाफ नहीं बोलना चाहिए नहीं तो माँ बाप की फूट का फायदा बच्चे उठाते हैं। यह समझौता पति-पत्नी में होना जरूरी है।
- बचत जैसा नफा दुनियां में और कोई भी नहीं है।
- अण्डा खाओं, परन्तु मुर्गी ना खाओं, अर्थात् ब्याज खाओ, मूल न खाओ।
- पैसा एक तरफ न लगाएँ। उसे व्यापार-जमीन-जायदाद, जेवर बैंक आदि विभिन्न जगह में लगाएँ।
- सबसे ऊँचा पहुँचने के लिए सबसे नीचे से चलना पड़ेगा।
- पैसे लेने से पहले, लेने वाला आपके पीछे-पीछे घूमता है। देने के बाद आपको उसके पीछे घूमना पड़ेगा।
- पैसा वह है जो आपकी जेब में हो। जेब से निकला धन अपना न समझें।
- सट्टा खेलने वाला एक दिन दिवालिया हो जाता है।
- कम खर्च करने वाला साहकार हो जाता है तथा ज्यादा खर्च करने वाला गरीब हो जाता है।
- पैसा जब भी लें या दें तो गिनकर लें या दें। किसी पर आँख बन्द करके ऐतबार ना करें।
- आदमी अच्छा-बढ़िया कपड़े पहनने से नहीं बनता बल्कि अच्छे स्वभाव, अच्छी नीयत तथा मेहनत करने से अच्छा होता है।
- माँ अपने दिल की बात सिर्फ अपनी बेटी से ही कर पाती है। बेटी सारी आयु माँ का ध्यान रखती है।
- जो आदमी गलत होता है वह खुद ही बिरादरी में नहीं बैठ पाता।
- सबसे ऊपर की मंजिल से गिरा हुआ इंसान बच सकता है, परन्तु जो निगाह से गिर जाए वह नहीं बचता।
- सबसे बड़ा पाप झूठ बोलना है। इससे आदमी की कीमत कम होती है।
- जमाने की चक्की उसे देती है पीस, जिसकी आमदनी हो 19 और खर्चा हो 20।
- माँ बाप 7 बेटों को पाल लेते हैं परन्तु, सात बेटे मिलकर भी माँ बाप को मुश्किल से पालते हैं।

— प्रभु दयाल सतीजा

## शाकाहार या मांसाहार निर्णय आपका



बेगाना प्रकृति द्वारा जो मनुष्य की रचना की गई है उस से सिद्ध होता है कि मनुष्य शाकाहारी है न कि मांसाहारी।

- मांसाहारी जीवों के दांत नुकीले होते हैं और पन्जे तेज नाखुन वाले होते हैं जिस से वह आसानी से अपने शिकार को चीर फाड़ कर सके।
- शाकाहारी जीवों के दांत चपटे होते हैं ताकि वह खुराक को पीस सके।
- शाकाहारी जीवों के निचले जबड़े ऊपर नीचे दाएं-बाएं सब ओर हिल सकते हैं और वे अपना भोजन चबाने के बाद निगलते हैं।
- मांसाहारी प्राणियों की जीभ खुरदरी होती है वह जीभ बाहर निकाल कर पानी पीते हैं और शाकाहारी की जीभ चिकनी होती है, अपितु होठों से पानी पीते हैं।
- मांसाहारी जीवों का लिवर व गुर्दे भी अनुपात से बड़े होते हैं ताकि मांस का व्यर्थ माद आसानी से बाहर निकल सके।
- मांसाहारी जीवों में सूंधने की शक्ति अधिक होती है और उन के नेत्र रात को चमकते हैं और रात को भी वह दिन की तरह देख सकते हैं और वह शक्तियां उन्हें शिकार करने में सहायक होती हैं और शाकाहारी रात को नहीं देख सकते।

- मांसाहारी जीवों के शब्द कर्कश व भयंकर होते हैं और शाकाहारी जीवों के शब्द कर्कश नहीं होते।
- मांसाहारी जीवों के बच्चे जन्म के बाद कुछ दिन दृष्टि शून्य होते हैं। और शाकाहारी जीवों के बच्चे प्रारम्भ से दृष्टि वाले होते हैं।  
इन तथ्यों से सिद्ध हो गया कि प्रकृति ने मनुष्य को शाकाहारी बनाया है न कि मांसाहारी।

## मानव की उन्नति के लिए पशु सृष्टि की उपयोगिता

मानव व पशु पर आश्रित अथवा एक दूसरे के पूरक है। मानव पशु को पालता है तो पशु उस के परिवार को पालता है। एक गाय जो रूखा-सूखा खा कर दूध देती है उस से अनेक प्राणी पलते हैं। मांस कब्ज पैदा करता है और पेट खराब करता है। और अधिक खाया जाए तो अनेक रोगों को जन्म देता है। अमरीकी विशेषज्ञों का कहना है कि मांसाहारी लोगों में दिल के मरीज अधिक है और उन के मुकाबले शाकाहारी लोगों में दिल के मरीजों की संख्या कम होती है। जब पशु बूचड़खाने में अपनी मौत को देखता है वह डर के मारे कांप उठता है। मृत्यु के डर से एक दिन पहले ही खाना छोड़ देता है। घबराहट से उस का मल और मूत्र बाहर निकल जाता है और मल खून में जाता है तो मांस हानिकारक बन जाता है और अनेक रोगों को जन्म देता है। मांस, अण्डा और जानवरों के मांस खाने से शरीर में अनेक रोग पैदा होते हैं इसलिए प्रकृति ने हमें शाकाहारी बनाया है। हरी सब्जियां और फलों के प्रयोग करने से प्राणी स्वस्थ रहता है जैसे किसी ने कहा है कि - "पहला सुख निरोग काया। दूसरा सुख हाथ में माया।"

सौजन्य : बी0 एस0 बेदी

## स्वास्थ्य रक्षा

1. यदि पेशाब बार बार आता हो तो भुने चने गुड़ के साथ खाने से मूत्र कम हो जाता है।
2. सूखी खाँसी में काली मिर्च और मिश्री या मुलहठी मुंह में रखें खाँसी ठीक होगी और गला भी तर रहेगा।
3. बादाम की गिरी - 5, मुन्नका - 5, मिश्री थोड़ी सी, काली मिर्च - 5, पौस के छोटी गोली बना कर मुंह में रखें गला तर रहेगा और खाँसी भी दूर हो जाएगी।
4. अन्न को आधा, सब्जी को दुगना करो। पानी को तिगुना, खुशी को चौगुना करो।
5. सौ जरूरी काम छोड़ कर समय पर खाना खाओ। हजार जरूरी काम छोड़ कर समय पर नहाओ। लाख जरूरी काम छोड़ कर दान करो। करोड़ जरूरी काम छोड़ कर प्रभु का सुमरिन करो।

- महिन्दर बुद्धिराजा

# INDIAN BOOK DEPOT (MAP HOUSE)<sup>®</sup>



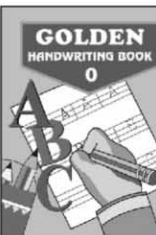
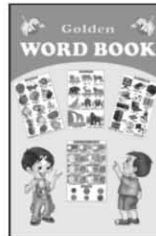
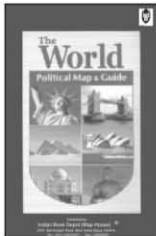
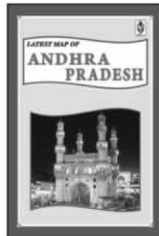
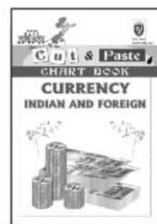
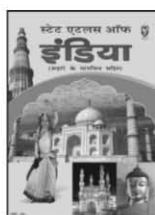
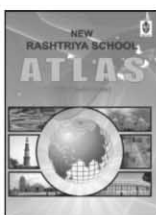
2937, Bahadurgarh Road, Near Sadar Bazar, Delhi-110006.

B.O. : WH-78, Mayapuri Industrial Area, Ph-I, New Delhi-110064

Tel. : 011-28115454

*Educational Publisher of :-*

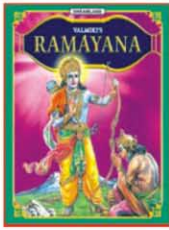
**Children Books, Maps, Charts & Geographical Atlases**



Tel. : (011) 23673927, 23523635 Fax : 011-23552096

Website :- [www.ibdmaphouse.com](http://www.ibdmaphouse.com), Email :- [info@ibdmaphouse.com](mailto:info@ibdmaphouse.com)

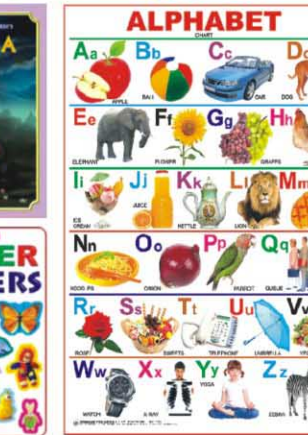
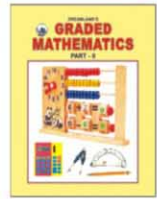
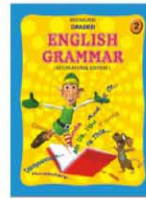
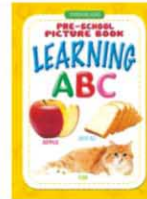
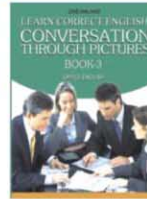
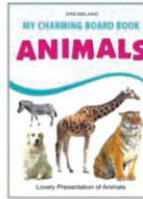
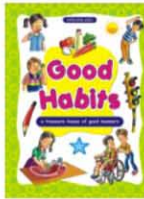
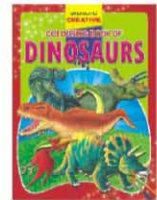
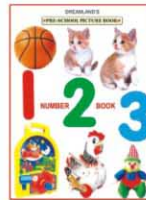
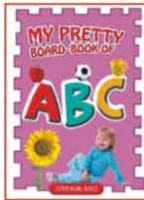
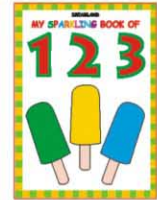
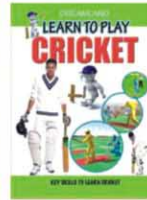
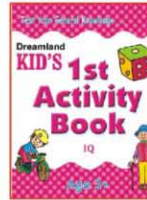
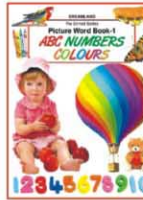
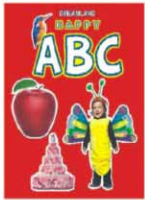
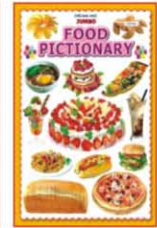
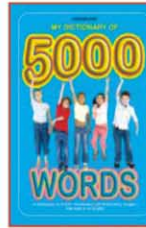
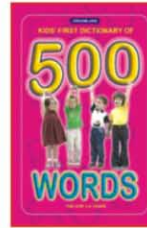
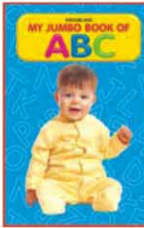
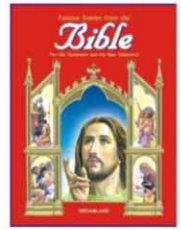




# DREAMLAND

## QUALITY BOOKS & CHARTS

### FOR QUALITY EDUCATION



Published by  
**DREAMLAND PUBLICATIONS**  
 J-128, Kirti Nagar, New Delhi -110 015 ( India )

Phone : 011-2510 6050 Fax : 011-2543 8283  
 e-mail : dreamland@vsnl.com  
 Shop online at [www.dreamlandpublications.com](http://www.dreamlandpublications.com)

# DERAWAL PATRIKA

Registered with Registrar of News Paper  
For India under Registration No. 7046/62

Postal Regn. No. DL(W)10/2082/15-17  
Posted at Naraina Indl.Area, N.D.-28  
Date of Printing : 18<sup>th</sup> Jan. 2016  
Date of Posting : 20/21 Jan. 2016

*India's First Jewellery Showroom where it's*



*Guaranteed 916 Hallmarked  
or you get it for  
**FREE***



Gold | Diamond | Birthstone

PURITY CARAT

958	23	916	22	875	21	750	18	708	17	585	14	375	9
CARAT		CARAT		CARAT		CARAT		CARAT		CARAT		CARAT	

*With best Compliments from :*

**B BAWA**  
jewellers pvt. ltd.  
Since 1928

A-24, Tagore Market, Kirti Nagar, Najafgarh Road,  
New Delhi-15 (Opp. Metro Pillar No.331) Tel.: 2593 8567, 2546 6210 (Friday Closed)

**Printer, Publisher & Place :** Sh. M. M. Mehta, D-57, Kirti Nagar for All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.)  
F/27-28, Kirti Nagar, New Delhi-110015 **Edited by :** Sh. L. N. Mehta, C-109, Kirti Nagar, New Delhi-15  
**Printed at :** Emkay Printers, F-75, Kirti Nagar, New Delhi- 110015